

**Яремчук Віктор Семенович:
«ВІД ПОСТІЙНИХ СУМНІВІВ
ТІЛЬКИ ГОЛОВА ПУХНЕ»**

Чим швидше ви підпишете договір, тим скоріше зможете відчутти ті блага, які дає «Пенсіон»... Відчувати себе захищеним, знати, що в будь-якій ситуації буде підтримка. І її не доведеться чекати 3 роки.

стор. 5 >



**ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ЗНЯЛИ
АБО НЕ ДАЮТЬ СУБСИДІЮ**

В Україні змінилися правила нарахування субсидій. Кабмін вирішив, що діючі досі правила були неефективні - вони дозволяли отримувати знижки можливим людям.

стор. 3 >



УКРАЇНСЬКА ГАЗЕТА ДЛЯ ПЕНСІОНЕРІВ

ПЕНСІОН

ПОЖИТИ ДЛЯ СЕБЕ

№3
2019



Директор Центру «Пенсіон» Михайло Вулах завжди готовий відповідати на запитання пенсіонерів

Интерв'ю

НОВИНИ ТА ФАКТИ

» З 1 березня в Україні почала діяти монетизація субсидій, одночасно з якої виріс розмір пенсій. Близько 3,3 млн українців отримали в березні субсидію в готівковій формі. В середньому монетизовані субсидії склали 1680 грн.

» 36,4 млрд гривень на пенсійні виплати направив у березні Пенсійний Фонд України.

» До 8% і 2% відповідно зросли частки українських пенсіонерів, які отримують пенсії понад 5000 грн і 10 000 грн, після березневого підвищення, а станом на 1 січня вони становили 6% і 1%.

» Українці купують ліки вітчизняного виробництва в два рази рідше, ніж імпортні. Так, в лютому 2019 ліки імпортного виробництва займали 62,2% в структурі аптечних продажів, ліки вітчизняного виробництва - 37,8%.

» Менше 30% від середньої зарплати становить середня пенсія в Україні на сьогоднішній день, тоді як в розвинених європейських країнах цей показник - від 60% і вище.

ЯКЩО ВАШІ ПРАВА ПОРУШУЮТЬСЯ?

Бесіду вела: Катерина Коваленко

Українське законодавство щедра на декларування всіляких гарантій і пільг, особливо, якщо мова йде про соціально незахищені верстви населення. Значна кількість пільг не підкріплена фінансами, та, фактично, не надаються. Однак дуже часто люди просто не знають своїх прав, і, відповідно, не користуються ними. Кількість документів, які встановлюють та регулюють надання пільг, досить велика, вони передбачені для різних категорій людей і мало хто вивчає це питання детально.

Досконале знання законів дозволяє людині не лише комфортно почувати себе в ситуації, коли необхідний юридичний захист, а й отримувати від держави додаткові пільги та заохочення. У цивілізованому суспільстві грамотне використання пільг дозволяє суттєво заощаджувати кошти, і люди, особливо пенсійного віку, не цураються цим користуватись.

Щоб детальніше розібратись, як же захищати свої права в українських реаліях, ми звернулись за відповідями до директора Центру допомоги та соціального захисту пенсіонерів «Пенсіон» Михайла Вулаха.

Продовження на стор. 2 >>

>> ПРАВИЛЬНИЙ РАЦІОН У ПОВАЖНОМУ ВІЦІ

Читайте на стор. 4

› Інтерв'ю

ЯКЩО ВАШІ ПРАВА ПОРУШУЮТЬСЯ?

Бесіду вела: Катерина Коваленко

» Закінчення. Початок на с. 1



Михайло Миколайович, Ви вже більше 12 років маєте справу із захистом прав пенсіонерів. Думаю, Ви погодитесь, що нерідко виникають ситуації, коли людина розраховує на певні пільги, але не можете їх отримати. Як же тоді діяти, щоб захистити своє право та отримати бажане?

Перший крок, який має зробити громадянин, щоб захистити своє право, – це письмове звернення до відповідної установи або організації.

Тобто перший крок - це письмове звернення. А як його краще скласти?

Письмове звернення може бути написане власноруч або надруковане, воно має містити (крім основного змісту) паспортні дані, адресу для надсилання відповіді, посилення на відповідні нормативні документи, дату та підпис. Корисно закінчити звернення реченням «очікую відповідь у встановлений законом термін». Вкажіть телефон,

обов'язково зробіть копію звернення (це може бути другий екземпляр або ксерокопія) та під час передання запиту в організацію отримайте від її представника вхідний номер з датою отримання, ПІБ, посаду та підпис особи, яка прийняла звернення. Ці дані мають залишитись на Вашому примірнику.

Такі прості дії гарантуватимуть Вам отримання відповіді у встановлений законом термін. Ми не прагнемо звинувачувати в чомусь наші державні установи, але наявність копії із вхідним номером дозволить Вам довести факт Вашого звернення. Також копія документу із вхідним номером та даними про отримувача може бути використана Вами як доказ у випадку, якщо справа дійде до суду.

Законом встановлено, що надання відповіді установою має бути здійснене впродовж 1 місяця. Якщо у вказаний термін відповідь Вами не отримана – корисно буде звернутись до юриста та вимагати адміністративної відповідальності за недотримання встановленого строку. **Якщо людині у відповідь на її запит відмовили, чи є сенс продовжувати «пошук справедливості»?**

Практика свідчить, що письмові звернення частіше отримують позитивну відповідь. Втім, якщо Ви отримали відмову, але вважаєте, що Ваші права порушені, то слід вжити заходів для їх захисту.

По-перше, пересвідчіться, що відмова аргументована. Ви можете особисто звернутись за роз'ясненням щодо причин негативної відповіді. Якщо аргументи вдаються Вам «відпискою», Ви маєте повне право звернутись письмово повторно, а, водночас, копію звернення спрямувати в вищу інстанцію. В повторному зверненні Ви просите роз'яснити причину, з якої Ви не можете отримати пільги.

Аналогічно попередній дії, Ви маєте залишити собі другий екземпляр звернення із вхідним реєстраційним номером. Також доведеться почекати на відповідь.

Якщо Вам знову відмовляють, а Ви впевнені у своїй правоті, то наступний крок захисту власних прав – звернення до адміністративного суду.

Ми всі знаємо, що часто пільги або права є на папері, але немає грошей для їх реалізації.

Так, починаючи боротьбу за свої права, зважайте, що значна частина пільг фінансується в межах певних урядових програм. І, хоча законом передбачено надання певних безкоштовних благ (зубопротезування тощо), дія відповідної програми може вже закінчитись. Тому радимо перед тим як переходити до серйозних кроків перевірити всю інформацію, Ви завжди можете звернутись в Міністерство охорони здоров'я або Міністерство юстиції з проханням підтвердити актуаль-

ність або факт припинення певної програми з фінансування пільг.

У кожній програмі є період дії, тому уважно читайте нормативні і програмні документи, і перевіряйте дати, також в програмі можуть бути вказані категорії громадян, які не підпадають під дію пільг. Відповідно – пересвідчіться, що Ваше право дійсно має реальне підґрунтя.

Якщо людина вирішує звернутись до суду, які будуть Ваші поради?

Зрозуміло, що позовна заява має бути підкріплена доказовою базою. В якості доказів використовуються копії звернення та відповіді на нього, завірені підписом позивача, копії документів, що дають право на пільгу тощо. Якщо Ви вирішите йти до суду, будьте готові, що Вам доведеться сплатити судовий збір. Також судовий процес є досить тривалим, зазвичай, до винесення рішення проходить від 3-ох місяців до року.

Якщо рішення суду Вас не задовільнить, є можливість повторного розгляду в апеляційному суді.

У випадку Вашого твердого рішення про захист своїх прав у суді краще звернутись до адвоката. Також юридичну допомогу Ви можете отримати в Центрі допомоги та соціального захисту пенсіонерів «Пенсіон».

Дуже дякуємо за такі корисні поради!

Наостанок знову наголосимо, що свої права треба знати. Адже у більшості випадків, щоб реалізувати своє право, треба звернутись за ним. Наприклад, як за субсидією. Навіть якщо Ваш рівень доходу дозволяє Вам отримати допомогу від держави на оплату комунальних послуг – потрібно звернутись з відповідною заявою до регіонального управління праці та соціального захисту. Без Вашого звернення допомоги Ви не отримаєте.

Свої права треба захищати. Якщо хтось перешкоджає реалізації Ваших прав, Ви можете звертатись у вищі організації зі скаргами на дії певних осіб або конкретних установ.

Хто попереджений – той озброєний, тому уважно читайте нормативні документи, знайте свої права, та вимагайте їх реалізації.

СВОЇ ПРАВА ТРЕБА ЗАХИЩАТИ. ЯКЩО ХТОСЬ ПЕРЕШКОДЖАЄ РЕАЛІЗАЦІЇ ВАШИХ ПРАВ, ВИ МОЖЕТЕ ЗВЕРТАТИСЬ У ВИЩІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗІ СКАРГАМИ НА ДІЇ ПЕВНИХ ОСІБ АБО КОНКРЕТНИХ УСТАНОВ.

Так, наприклад, для того щоб скористатися пільгою з першочергового безоплатного зубопротезування, потрібно звернутись в державний заклад охорони здоров'я, який обслуговує Ваше місце проживання, або з яким Ви, як пільговик, уклали Декларацію. Якщо після Вашого звернення із наданням документів, що дають право на отримання відповідної пільги, Ви не змогли її отримати, потрібно звернутись до керівника закладу у письмовій формі.

на той випадок, якщо від Вас знадобиться якась додаткова інформація. Доповніть звернення копіями документів, що підтверджують Ваші права на пільги, копіями статей нормативних документів, в яких задекларовано право, яке Ви намагаєтесь реалізувати. Звичайно, краще, якщо Ви подасте документ у друкованому вигляді, але й в рукописному варіанті Вам не мають відмовити.

Є якась процедура подання звернення, яка б гарантувала отримання відповіді?

ПЕНСІОН

ПОТРІБНА ДОПОМОГА?

Звертайтеся до юристів Центру допомоги та соціального захисту пенсіонерів «Пенсіон».

**Телефонуйте
(044) 288 21 98**

Актуально

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ЗНЯЛИ АБО НЕ ДАЮТЬ СУБСИДІЮ

Автор: Валентина Вертинська

В Україні змінилися правила нарахування субсидій. Кабмін вирішив, що правила, які діяли досі, були неефективні - вони дозволяли отримувати знижки заможним людям.

Що конкретно змінилося в системі нарахування субсидій і на що треба звернути увагу в процесі оформлення субсидій, - про це поговоримо далі.

Зміни у системі нарахування субсидій

Раніше субсидії призначалися, виходячи з єдиного критерію - рівня офіційних доходів родини. Обмеження, яке припускало, що субсидії не можуть призначатися громадянам, які здійснюють одноразову покупку на суму більше 50 тис. грн, на ситуацію практично не впливало, бо громадяни свої покупки, навіть великі, не декларували. Зараз нарівні з розміром доходів приймають до уваги певні елементи майнового стану. Зокрема, субсидії не будуть призначати власникам житла певної площі - будинку більше 200 кв. м або квартири понад 120 кв. м.

Якщо громадянин України вважає, що субсидію йому скасували незаконно, він може подати скаргу. Треба, щоб особа, яка має право на субсидію, звернулася до органу соцзахисту і вимагала надати їй копію рішення, на підставі якого їй було відмовлено в призначенні субсидії. Його приймає орган соціального захисту, і саме це рішення можна буде оскаржити в судовому порядку. Далі треба зрозуміти, чи було таке рішення прийнято відповідно до чинного законодавства, чи ні. Якщо були порушення норм законодавства, то особа, яка має право на субсидію, може звернутися до суду з адміністративним позовом про визнання цього рішення незаконним і його скасування. Коли рішення суду набуває законної сили, громадянин повинен знову зверну-

тися до органу соцзахисту з заявою про призначення субсидії.

Розстрочка на послуги ЖКГ і реструктуризація боргу

Якщо у субсидії відмовляють через борги по комунальним послугам, треба заплатити борги або заключити договір про реструктуризацію боргу.

Реструктуризація (розстрочка) заборгованості - це добровільні виплати боргів за житлово-комунальні послуги (за утримання житла та комунальних послуг: водо-, тепло-, газопостачання, водовідведення, електроенергію, вивезення побутового сміття та рідких нечистот), рівномірно розподілені на певний термін.

Для того, щоб оплачувати рахунки житлово-комунального господарства в розстрочку, необхідно укласти з підприємствами - надавачами житлово-комунальних послуг договори про реструктуризацію, згідно з якими буде проводитися щомісячне рівномірне погашення заборгованості та своєчасна сплата поточних платежів за комуналку.

Розрахунок розміру виплат по розстрочці здійснюється з урахуванням доходу родини. Загальна сума платежів, що вносяться громадянами на оплату поточних рахунків і платежів з погашення реструктуризованої заборгованості, не повинна перевищувати 25% сукупного доходу всіх членів сім'ї, а для пенсіонерів та інших



осіб, які отримують будь-які види соціальної допомоги - 20%.

На який термін оформляється комунальна розстрочка?

Заборгованість за ЖКП реструктуризується на термін до 60 місяців в залежності від суми боргу та рівня доходів громадян на дату оформлення розстрочки. Якщо сімейного бюджету не вистачає на повне погашення цієї заборгованості, термін дії договору може продовжуватися до повного її погашення. Крім того, після підписання договору про реструктуризацію є можливість оформити субсидію на житлово-комунальні послуги.

Нюанси, пов'язані з пропискою

Що робити, якщо людина прописана, але не проживає, чи потрібно цій родині переоформляти субсидію?

Якщо субсидія призначена з урахуванням факту, що якісь члени домогосподарства не проживають, але залишаються зареєстровані за даною адресою, то перед початком наступного сезону (опалювальний або неопалювальний) потрібно подавати новий пакет документів. Якщо людина не подала документи, субсидія просто не буде призначена до того моменту, поки заявник не звернеться з новим пакетом документів. На сьогоднішній день юридично не встановлено термін, в який людина повинна подати відповідний документ. Просто існує обмеження - субсидія буде призначена з місяця, в якому людина звернеться до

органів соцзахисту. Якщо звернеться в липні, то з липня. Якщо потрібна субсидія тільки на опалювальний сезон, треба приходити в жовтні.

Згідно зі змінами в системі нарахування субсидій тепер вимагають подавати паспортні дані навіть на тих членів сім'ї, які не прописані в квартирі.

Раніше члени сім'ї, які проживали і були зареєстровані в одному житловому приміщенні, приймали рішення про те, що одного з них вони знімали з реєстрації. Як правило, це особи з найбільшими доходами. І решта членів домогосподарства отримувала субсидії. Тобто вони продовжували залишатися однією сім'єю, фактично проживаючи за тією ж адресою, але такі маленькі маніпуляції дозволяли обходити систему і не враховувати доходи когось із членів сім'ї.

На сьогоднішній день діє норма, яка передбачає врахування доходів не тільки членів домогосподарства, тобто тих, хто зареєстровані і фактично проживають у помешканні, а й членів їх родини. До членів сім'ї у нас відносяться чоловік і дружина, а також їхні неповнолітні діти. Таким чином, навіть якщо чоловік і дружина зареєстровані за різними адресами, доходи їм будуть взаємно включатися при зверненні за житловою субсидією.



ПЕНСІОН

www.pension.ua
vulakh@pension.ua
facebook.com/pension.ua

НАДАЄМО ДОГЛЯД ПЕНСІОНЕРАМ ЗА ПРАВО УСПАДКУВАТИ КВАРТИРУ В МАЙБУТНЬОМУ

Краще, ніж Держстандарт догляду вдома (наказ Мінсоцполітики №760 від 13.11.2013 р.)

- придбання продуктів, ліків;
- приготування їжі;
- прибирання;
- послуги водія;
- оплата комунальних послуг;
- дрібний ремонт;
- послуги доглядальниці.



МАЄМО МАЙЖЕ 12-РІЧНИЙ ДОСВІД ДОПОМОГИ ПОНАД 1 800 ПЕНСІОНЕРАМ



(044) 288-21-98

➤ Здоровий спосіб життя

ПРАВИЛЬНИЙ РАЦІОН У ПОВАЖНОМУ ВІЦІ

✎ Автор: Валентина Вертинська

Харчування відіграє одну з найважливіших ролей у житті людей поважного віку. По-перше, це здоров'я, по-друге, довголіття. В більшості випадків, коли люди похилого віку починають хворіти, вони відразу звертаються до дорогих ліків, які заглушають симптоми певної хвороби, але при цьому завдають шкоди іншим органам організму. Так утворюється замкнене коло. Люди в підсумку стають ще більш хворими. Тому правильне, здорове і повноцінне харчування сприяє, по-перше, скороченню витрат на аптечні ліки, по-друге, поліпшенню самопочуття і гарному настрою.

Після сорока п'яти - п'ятдесяти років варто зменшувати кількість калорій в раціоні. Після шістдесяти років варто більше замислюватися про склад меню. Калорійність раціону треба скоротити на третину від загальної калорійності раціону дорослої людини. У раціоні людей похилого віку треба зменшити білок тваринного походження. Якщо у здорової дорослої людини білок в раціоні становить 70%, то у людей похилого віку, 50-60% - це максимум. Також необхідно скоротити вуглеводи.



ВІКОВІ ЗМІНИ ОРГАНІЗМУ В ПОВАЖНОМУ ВІЦІ:

- організм літніх людей схильний до цукрового діабету і гіпертонії, тому що слабшає толерантність до глюкози, знижується функція ферментів в організмі. Також зменшується виділення слини;
- настає обезводнення організму;
- деформується стравохід і кишківник;
- жовчний міхур виводить жовч з організму повільніше;
- накопичується надлишок холестерину;
- серцево-судинна система зазнає порушень.

Табу в раціоні людей літнього віку

По-перше, жирні сорти м'яса не варто вживати, якщо Вам вже виповнилось шістдесят років. Ковбаси, сосиски, інші напівфабрикати необхідно в раціоні мінімізувати, а краще взагалі виключити, тому що вони негативно позначаються на роботі серцево-судинної системи, і постійне їх вживання може привести до гіпертонії, хвороб серця і інсультів.

Про важливість овочів

Чому так важливо вживати овочі в літньому віці? По-перше, овочі допомагають переносити кисень в організмі, по-друге, процеси окислення в організмі літніх людей знижуються, тобто процеси розпаду переважають над процесами засвоєння поживних елементів.

Також в раціоні повинні переважати продукти органічного походження, фрукти і овочі. Чим більше овочів і фруктів в раціоні, тим більше клітковини, яка буде виводити холестерин з організму і забезпечувати організм необхідними йому ферментами, вітамінами і мінералами, яких у людей похилого віку часто не вистачає.

У людей похилого віку вимивається кальцій, а аптечний кальцій не засвоюється і осідає на стінках судин.

Вітамін С вже не засвоюється організмом в літньому віці. Вживаючи вітамін С необхідно приймати його разом з вітаміном Р, який міститься в гречці, петрушці та зелених овочах.

Залізо міститься в яблуках, гречці, в червоній капусті та інших червоних овочах.

Що треба виключити з раціону

Дуже важливо в літньому віці знизити вживання солі. Дієтологи радять замінити звичайну кухонну сіль на морську, тому що вона краще засвоюється і не несе навантаження на серцево-судинну систему.

ТАКОЖ З РАЦІОНУ ТРЕБА ПРИБРАТИ

- копченості, ковбаси та напівфабрикати, жирні сорти м'яса;
- консерванти;
- білий хліб з рафінованого борошна;
- насичені жири (наприклад, вершкове масло краще замінити оливковою олією).

Що треба і не треба їсти при гіпертонії

Пити більше рідини. Менше чаю, каву краще взагалі виключити. Краще пити німецький зелений або трав'яний чай і більше води.

Фрукти дуже важливі в раціоні гіпертоніків. Наприклад, лимон знижує тиск. Його можна додавати в воду і приправляти їм салати.

Червоне м'ясо краще замінити на біле, а смажене - на варене. Можна їсти індичку, курячу грудку і пісну яловичину не більше двох разів на тиждень.

Більше овочів і цільнозернових каш.

ПРИ ГІПЕРТОНІЇ СЛІД ЇСТИ МЕНШЕ:

- солоного;
- м'яса жирних сортів (м'ясо містить багато антибіотиків і токсинів, а у літніх людей, які страждають зневодненням в організмі, дуже погано виводяться продукти розпаду);
- жирних продуктів: сметана, вершкове масло, сири.

Чи важливий для літніх людей режим харчування?

Приймати їжу краще в один час. Таким чином поліпшуються процеси метаболізму в організмі, він не відчуває стрес і працює в одному режимі.

Також дуже важливо дотримуватися проміжку між прийомами їжі. Оптимальний час - це три-чотири години.

Яка олія корисніше?

Людам похилого віку можна вживати всі рослинні олії, але є такі, які принесуть максимальну користь. Найкращий вибір для людей похилого віку - це оливкова і лляна олія. Оливкова олія містить вітамін Е і підвищує еластичність судин. Лляна олія - прекрасне джерело омега-3 жирних кислот. Також вона чистить судини від холестерину.

Про користь кефіру

У людей похилого віку в кишечнику переважають бактерії, які запускають процеси гниття. В їх організмі дефіцит молочнокислих бактерій, які запобігають цим негативним процесам. Тому дієтологи радять літнім людям включити в свій раціон кисломолочні продукти, наприклад, це може бути кефір (не більше 2,5% жирності). Він допоможе м'яко відновлювати мікрофлору кишечника.



»Інтерв'ю

Яремчук Віктор Семенович: «ВІД ПОСТІЙНИХ СУМНІВІВ ТІЛЬКИ ГОЛОВА ПУХНЕ»

Автор: Вікторія Шапаренко

Від нашого сьогоднішнього гостя так і віє інтелігентністю, порядністю, освіченістю. Воно й не дивно, адже львів'янин Яремчук Віктор Семенович 30 років пропрацював в Національному університеті «Львівська політехніка», а нині й досі є кореспондентом одного з видань. У його кожному неквапливому слові відчувається любов до світу та впевненість у завтрашньому дні. Чоловік намагається брати від життя все найкраще. Постійно активний, допомагає людям боротися за свої права. Уміє і петицію скласти, і зробити так, щоб її розглянули. Віктор Семенович обтяжений не лише турботою про себе, він усіляко намагається допомогти тим, хто сам за себе постояти не вміє. Принагідно пенсіонерам постійно радить «Пенсіон». Радить не просто так, а на власному прикладі. Адже чоловік уже 5 років є підопічним Центру.

Вікторе Семеновичу, розкажіть, будь ласка, про ваші молоді роки, як обирали свій життєвий шлях?

- Я вчився в сільській школі, мене виховувала бабуся. Батьки були не зі мною. Вчився добре, бо в селі тільки й радості, що школа. Закінчив 10 класів. Вступив до «Львівської Політехніки», бо захоплювався радіотехнікою. Після закінчення був направлений в Чернівці, в телерадіоцентр, працював там технічним редактором. Записи робив. Потім працював уже у Львівському телерадіоцентрі. А згодом мої однокурсники переманили мене назад у «Політехніку». У мене є до педагогіки нахили, бо колись думав бути вчителем. Закінчив аспірантуру, захистився. Був спочатку доцентом, потім присвоїли мені звання професора. Я працював у Політехніці з 1973 по 2003 рік.

Вікторе Семеновичу, а як у вас склалися особисте життя?

- У мене двоє дітей. Обоє за кордоном, а дружина у 2003 році померла. У неї була онкологія. Лікували її в Німеччині, мали можливість. Але така хвороба, що не вберегли. І відтоді я сам.

В той сумний рік ви і на пенсію вийшли. Як приходили до тями?

- Почав більше займатися громадськими справами. У мене стало більше часу. Виїжджав на природу, музикою займався. Мені пощастило, бо ма-

теріальної скрути я не відчував. Дача була, городництвом захопився, народною медициною. Студентам дали допомагав, консультації проводив. Крім того, багато роблю руками. Конструюю різні радіотехнічні прилади. Багато в мене є апаратури вдома. Займаюся політичними справами.

Але все одно при такому повнокровному житті чогось не вистачало, якщо вирішили вступити до «Пенсіону».

- Так. По радіо я почув про центр, захопився цією ідеєю. Мене не гроші цікавили. Хотілося більше спілкування, не бути самотнім. Мене всі відмовляли, мовляв, навіщо воно тобі здалося, квартири заберуть. Але діти в мене зайняті, живуть нормально. Я від них незалежний і вони незалежні від мене. Живуть за кордоном. Сказали, тату, що хочете,

ЦІКАВІШЕ ЖИТИ СТАЛО. ОТ У «ПЕНСІОНІ» ПОЗНАЙОМИВСЯ З ЖІНОЧКАМИ, ЗАПРОСИВ ЇХ ДО СЕБЕ У ЛЬВІВ. ПРИЇХАЛИ ДІВЧАТА, ОРГАНІЗУВАВ ЇМ ЕКСКУРСІЮ ПО МІСТУ. ГАРНО ПРОВЕЛИ ЧАС.

те й робить. Мені уже скоро 80. Поки я активний, можу сам себе обійти. А коли не зможу? У Львові у мене нема зовсім ніяких родичів. «Пенсіон» мені може. Я знаю, що вони і догляд можуть організувати, і допомогу по дому. То я подумав, – дітям моє майно не треба, кому воно залишиться? Краще я буду



відчувати себе захищеним. А я чоловік хазяйновитий, бо виріс у селі. У мене все гарно обставлено. І я ніколи не сучаю, бо в мене є, чим зайнятися. Постійно знаходжу для себе роботу.

То виправдав «Пенсіон» ваші сподівання?

Звичайно. Я уже 5-ий рік з Центром. Дуже добре «Пенсіон» зі мною спілкується. Дзвонять мені часто: «Як, Віктор Семенович, Ви? Все добре? Як здоров'я? Чим займаєтесь?». Якось захворів – то й ліки купили та привезли, і харчів. Я не жалкую абсолютно. Маю впевненість, що, за потреби, і їжу приготують, і у квартирі поприбирають – адже всі фінансові зобов'язання чітко виконують. Та й цікавіше жити стало – і на телебачення запрошували, і до Києва на зустрічі декілька разів їздив.

Та і я на місці не сиджу. Розповсюджував літературу пенсіонерівську. Книжки залишав в людних місцях – біля кас, наприклад, де пенсіонерів багато. Були такі люди, які з моєї подачі теж уклали договори. Я розповідав про те, що таке договір довічного утримання, що таке «Пенсіон». Кажу їм: «Не бійтеся, все нормально, довічно будете мати утримання, ще й вас поховають достойно».

Ви розповідаєте про умови договору, що найбільше цікавить пенсіонерів?

- Цікавлять гроші, допомога по дому, підтримка у разі хвороби і, звичайно, спілкування. Часом і до мене приходять такий момент. От нема нікого, з ким би словом можна перекинутися. Береш мобільний, подзвонив до одного, другого. І відразу легше стає.

Хоч ви і не заради фінансів уклали договір, але ж все одно отримали чималеньку суму спочатку. Не секрет, на що ви її витратили?

- Не секрет. Вона у мене досі лежить. Я чогось побоявся в нести в банк. Крім того, у мене є уже депозити. Ото так і лежить. Грошей поки вистачає. Я обходжуся пенсією, виплатами. Навіть не знаю, куди ще можна витратити. Думаю, – хай буде під рукою. Може, якась тяжка година. Навіть не признаюся

своїм родичам. Бо зараз: позич. А потім виявиться, що ти недобрий. Так буває. То краще хай собі лежить.

Що змінилося після того, як ви уклали договір з «Пенсіоном»?

- Ну, якщо не брати фінансову складову, то збільшилася кількість знайомих мого кола. Я з ними в «Пенсіоні» познайомився. Цікавіше жити стало. От у «Пенсіоні» познайомився з жіночками, запросив їх до себе у Львів. Приїхали дівчата, організував їм екскурсію по місту. Гарно провели час. Та і я люблю мандрувати. Дуже люблю Карпати. Сам я родом з Хмельниччини, то їжджу до своїх родичів.

Ви знаєте, деякі підопічні Центру знаходять тут собі пару. Допускаєте, що таке може і з вами статися?

- Я допускаю. І я хотів би знайти. Але в такому віці, як то кажуть, розуму багато занадто. Це не дає волі почуттям. Молодим важко, а нам – тим більше. У нас свої звички уже. Важко буде їх змінювати. Я скажу, що з жінками у мене краща дружба, ніж з чоловіками. У мене одна є, Віра, вона мені пере, друга – на дачі все приносить. А я теж безвідмовний. Треба замок полагодити, чи телевизор, чи перенести щось, чи на базар сходити. Я завжди допоможу. У мене вдома є лабораторія, різні прилади, інструменти, не треба щось шукати. А руками я вмію користуватися. Якби дійсно до мене в дім прийшла господиня, вона б не шукала нічого. У мене є всі дрібнички. Захоче – навіть щіточку для того, щоб піржки яйцем помазати, знайде.

От якщо озирнутися на 5 років назад. Ви задоволені тим, що вступили до «Пенсіону»?

- Звичайно, задоволений. Не дарма ж я нещодавно їздив у Київ на зустріч. Радив Центр усім тим, хто сумнівається. Говорив: «Від постійних сумнівів тільки голова пухне. Чим швидше ви підпишете договір, тим швидше зможете відчутти ті блага, які дає «Пенсіон»». Якщо когось більше цікавлять фінанси, то зрозумійте – кожен місяць, який сумніваєтеся, ви могли б уже отримувати виплати і не думати про осоружні комунальні платежі. Ті, кого, як і мене, більше цікавить спілкування, зможуть швидше знайти собі нових друзів і зажити новим, цікавішим життям. Відчувати себе захищеним, знати, що в будь-якій ситуації буде підтримка. І її не доведеться чекати 3 роки.

Юридична консультація

Підготувала Катерина Коваленко за сприяння юридичної служби Центру «Пенсіон»

Перелік пільгових категорій громадян в Україні достатньо широкий. Нормативних документів, в яких визначаються пільги, також немало. Ми пропонуємо Вам узагальнений перелік можливостей та посилання на нормативні документи, що визначають умови надання та користування пільгами.

ОСНОВНІ ПІЛЬГИ, ЯКИМИ МОЖУТЬ СКОРИСТАТИСЬ РІЗНІ КАТЕГОРІЇ ГРОМАДЯН ПОХИЛОГО ВІКУ ВІДПОВІДНО ДО ЗАКОНОДАВСТВА УКРАЇНИ		
КАТЕГОРІЯ ПІЛЬГОВИКІВ	ОСНОВНІ ПІЛЬГИ	НОРМАТИВНИЙ ДОКУМЕНТ
Особи похилого віку	<ul style="list-style-type: none"> безоплатне забезпечення протезами, слуховими апаратами; звільнення від плати за землю; самотні громадяни, що потребують стороннього догляду, отримують соціально-побутове обслуговування вдома від державних установ. 	ЗУ «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні»
Малозабезпечені сім'ї	<ul style="list-style-type: none"> субсидія на сплату комунальних послуг 	ПОЛОЖЕННЯ про порядок призначення житлових субсидій (постанова КМУ від 27.04.2018 р. № 329)
Особи, що мають серцево-судинні захворювання, діабет II типу або бронхіальну астму	<ul style="list-style-type: none"> відшкодування вартості ліків в рамках урядової програми «Доступні ліки», згідно затвердженого реєстру лікарських засобів 	Перелік ліків, що надаватимуться пацієнтам безоплатно, відповідно до Наказу МОЗ України від 03.08.2018 № 1446
Інваліди війни	<ul style="list-style-type: none"> 100% знижки за користування житлом та комунальні послуги; безоплатний проїзд; безоплатне санаторно-курортне лікування; першочергове забезпечення житлом; позачергове влаштування до закладів соціального захисту населення, а також обслуговування службами соціального захисту населення вдома. 	ЗУ «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту»
Учасники бойових дій	<ul style="list-style-type: none"> 75% знижки за користування житлом та комунальні послуги; безоплатний проїзд; безоплатне санаторно-курортне лікування; першочергове забезпечення житлом. 	ЗУ «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту»
Учасники війни	<ul style="list-style-type: none"> 50% знижка за оплату комунальних послуг, якщо середньомісячний сукупний дохід сім'ї в розрахунку на 1 людину дає право на податкову соціальну пільгу. 	ЗУ «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту»
Діти війни	<ul style="list-style-type: none"> 25% знижка за оплату комунальних послуг, якщо середньомісячний сукупний дохід сім'ї в розрахунку на 1 людину дає право на податкову соціальну пільгу. 	ЗУ «Про соціальний захист дітей війни»
Особи з інвалідністю	<ul style="list-style-type: none"> обладнання житла спеціальними засобами і пристосуваннями відповідно до індивідуальної програми реабілітації, а також телефонним зв'язком; безоплатне паркування транспортних засобів, якими керують водії з інвалідністю або водії, які перевозять осіб з інвалідністю; послуги із соціально-побутового і медичного обслуговування, технічні та інші засоби реабілітації безоплатно або на пільгових умовах на підставі індивідуальної програми реабілітації; пільговий проїзд; першої і другої груп мають право при амбулаторному лікуванні на придбання лікарських засобів за рецептами лікарів з оплатою 50%; підвищена пенсія інвалідам I та II групи (70% або 60% заробітку відповідно) надбавки до пенсії самотнім інвалідам, що потребують стороннього догляду. 	ЗУ «Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні»
Громадяни, що постраждали внаслідок чорнобильської катастрофи, в залежності від категорії	<ul style="list-style-type: none"> знижки за користування житлом та комунальні послуги; безоплатний проїзд; безоплатне санаторно-курортне лікування; першочергове забезпечення житлом. 	ЗУ «Про статус і соціальний захист громадян, які постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи»
Ветерани праці	<ul style="list-style-type: none"> першочергове безплатне зубопротезування; переважне право на забезпечення санаторно-курортним лікуванням. 	ЗУ «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні»
Особи, що мають особливі трудові заслуги	<ul style="list-style-type: none"> звільнення таких осіб і членів їх сімей, що спільно проживають з ними, від квартирної плати; безоплатне зубопротезування, забезпечення ліками, санаторно-курортне обслуговування; безоплатне поховання. 	ЗУ «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні»

> Ви впевнені, що знаєте всі свої права?

> Ви користуєтесь усіма пільгами, які Вам гарантує держава?

СВОЇ ПРАВА ТРЕБА ЗНАТИ ТА ЗАХИЩАТИ!

ПЕНСІОН

Замовляйте безкоштовну брошуру про Ваші права, створену за сприяння Центру «Пенсіон»
ХТО ПОПЕРЕДЖЕНИЙ, ТОЙ ОЗБРОЄНИЙ.

Замовлення брошури за телефоном: (044) 288-21-98

www.pension.ua vulakh@pension.ua facebook.com/pension.ua



► *Здоровий спосіб життя – харчування*

ВЕСНЯНІ САЛАТИ

► Підготувала Катерина Коваленко
за матеріалами сайтів ukr.media/food та bdzhola.com

Настає літо, в минулорічних овочах та фруктах все менше залишається корисного, та й ціна потроху «кусається». Але з'являється перша зелень з відкритого ґрунту та молоді овочі, якими доцільно урізнобарвити власне харчування. Пропонуємо вам декілька нескладних рецептів.

НАЙПРОСТІШИЙ САЛАТ ІЗ МОЛОДОЇ КАПУСТИ

Молода білокачанна капуста – один із найпопулярніших інгредієнтів весняних салатів, поряд з редисом та зеленню. Наводимо дуже простий рецепт – ви, напевне, готуєте щось схоже, – але спробуйте його саме в такому варіанті. Можливо, він стане Вашим улюбленим?

ІНГРЕДІЄНТИ:

- 150 г молоді білокачанної капусти;
- 2-3 гарні гілочки кропу;
- 1 ч.ложка лимонного соку;
- 1 ч.ложка цукру;
- 1 ч.ложка оливкової олії або рослинної олії;
- сіль за смаком

ПРИГОТУВАННЯ:

Молоду капусту нашаткувати, посолити і розім'яти руками. Кріп нарізати дуже дрібно і змішати з капустою. Лимонний сік змішати з цукром і олією, заправити салат.



ВЕСНЯНИЙ САЛАТ З КАБАЧКІВ

На початку літа щороку смакуєте молоді смажені кабачки? Але кабачок має відмінний смак не тільки в смаженому або запеченому, але також і в сирому вигляді. Спробуйте салат із свіжих молодих кабачків у поєднанні з цілим букетом вітамінної зелені.

ІНГРЕДІЄНТИ:

- 1 кабачок
- 1 огірок
- 5 перепелиних яєць (або 2 звичайних)
- 1 пучок зелені (салат, щавель, кріп, селера, петрушка)
- половинка цибулини
- 1 зубок часнику
- 3 ст. ложки рослинної олії
- 1 ст. ложка лимонного соку
- цукор за смаком
- сіль за смаком

ПРИГОТУВАННЯ:

Молодий кабачок порізати соломкою. Цибулю тонко нарізати четвертинками кілець. З'єднайте кабачок з цибулею, трохи посипте цукром і збризніть лимонним соком. Огірок наріжте соломкою. Подрібніть часник. Крупно поріжте зелень. Змішайте овочі і зелень, посоліть за смаком і заправте салат олією. Відваріть круто яйця, остудіть, наріжте четвертинками і прикрасьте салат.

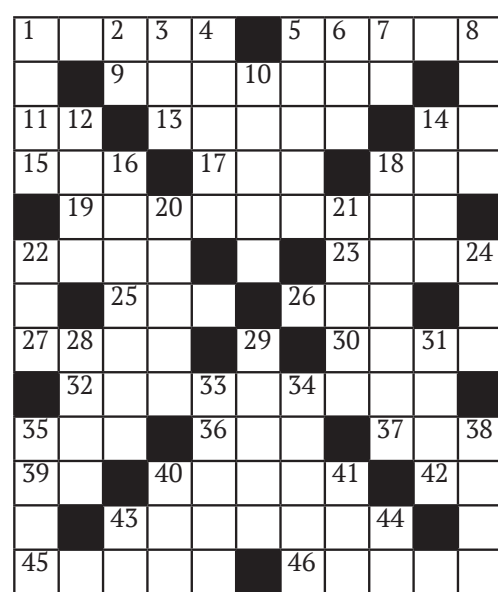
Смачного!

► *Хобі*

КРОСВОРД

За горизонталлю

1. Дипломатичний представник однієї держави в іншій, який очолює посольство
5. Канава для стоку води уздовж дороги
9. Штат у США
11. Шотландський філософ-емпіріст, історик та економіст, діяч епохи Просвітництва, в першу чергу відомий своїми працями у галузі епістемології
13. В'язке болото, рідке багно
14. Одна із складових назв звуків, те ж саме, що Е або е
15. Стан надмірного збудження, хвилювання
17. Команда собак
18. Проста речовина – безбарвні, сірі чи червоні кристали або темна аморфна речовина, досить інертна
19. Прилад – майстер перебільшення
22. Аркан
23. Багаторічна трав'яниста лікарська рослина з білими, жовтими, червонуватими або фіолетовими квітками, зібраними в китиці.
25. Автоматична міжпланетна станція
26. Струнний щипковий музичний інструмент, поширений у народів Кавказу та Середньої Азії
27. 24 години
30. Металевий предмет певної ваги, який править за міру під час



Зважування

32. Зуболікарський інструмент
35. «...-центр» (чикагський хмарочос)
36. Марка рад. літаків
37. Заглиблення в землі
39. Білоруська залізниця
40. Той, хто написав будь-яку працю, твір, лист тощо, або розробив якийсь план, проект...
42. Німецька військово-поліцейська організація часів Другої світової війни
43. Великий крик, галас, тривога
45. Дуже сильний дощ
46. Спосіб дослідження

За вертикаллю

1. Тканина з ворсом
2. Четверта літера арабської абетки
3. Підземне вироблення
4. Майстер плавки
5. Закруглена піраміда

6. Те саме, що юність (поет.)
7. Стародавня назва японців у китайських історичних документах
8. Наслідок літературної, наукової, музичної творчості людини
10. Місце, затоплене водою річки, озера, що розлилися
12. Дружина тата
14. Порода собак
16. Столиця Португалії
18. Драматична поема Лесі Українки, написана впродовж трьох днів
20. Комаха-кровожер
21. Накладні шкіряні халяви
22. Сімейна згода
24. Дрібна паразитична комаха,

- яка живиться соком рослин
28. Ряд візків
29. ... - Клаус
31. Карткова гра
33. Комічна опера І.Стравінського в 1 дії, присвячена пам'яті Пушкіна, Глінки й Чайковського
34. Буря на морі
35. Перська срібна монета
38. Гірська вершина у північно-східній частині Великого Кавказу
40. ... Евальд – естонський композитор
41. Сімнадцята літера грузинської абетки
43. Звертання до однієї особи
44. Міська телестудія

ЕКОНОМІЯ МАЙЖЕ УДВІЧІ!

ЦІНИ В АПТЕКАХ КИЄВА

станом на 02.05.2019



Телефонуйте перед купівлею ліків
Забронюємо в аптеках за найнижчою ціною

Препарат	Форма випуску	Мін. ціна	Макс. ціна
АМІОКОРДИН	ТАБ. 200 МГ №60	129,70	225,75
ТІОКТАЦИД 600HR	ТАБ. 600 МГ №100	950,98	1569,95
ГРОПРИНОЗИН	ТАБ. 500 МГ №50	263,59	453,51
ЛАМІЗИЛ УНО	Р-Н 1% 4 Г ТУБА	153,75	269,45
НОВОПАРИН	Р-Н Д/ІН 80 МГ 0,8 МЛ ШПРИЦ №2	366,04	577,80

БЕЗКОШТОВНА ДОВІДКА
Всі АПТЕКИ
0-800-75-77-77

4 роки
успішної роботи

Понад 195 тис.
вхідних дзвінків

Завжди
на зв'язку!



Поетичний конкурс

НЕПРОЧИТАНИЙ ВІРШ

(«Непрочитаний вірш - мов непохрещена дитина»)
Непрочитаний, мов таємниця.
Без прав, інтриг, і без гріха.
Немов без джерела криниця
Із болем в спеку висиха.

Мов птах, зачинений у клітці,
Самітний мусить існувати.
Мов свічка, незапалена в повітці
В пітьмі не здатна зблищати.

Мов кінь, стриножений, пасеться
Блукає в путах, вольовий,
Вітрами подумки несеться
Подати в простір голос свій.

Мовчить, не плаче, не сміється,
Немов послули в нім слова.
Невже загинути прийдеться
Зернині стиглій у жнива?

І, мов при хрещенні дитину,
Нарешті, Бог благословля!
І птахом, у погожу днину,
Злетівши, крила розправля.

ПРОМІНЬ

Заглянув промінчик веселий у хату,
Мов радість, зігріта за прощений гріх.
І так, що весь світ захотілось спитати:
Чи промінь однаково світить для всіх?

І лихо розбив, і розвіяв печалі,
Сягаючи тихо святої землі,
Й заглянувши потай в невідомі далі,
Розсіяв промінчики в темній імлі.
Осяяв простори, долини і гори,
Землю зігрівши сяйвом з небес.
Птахи ожив краєвид неозорий,

Від тихої сплячки в промінні во-
скрес.
Прокинулись соняхи в чистому полі,
Впиваючи промінь в очищі свої.
Колосяться буйно жита на роздоллі,
Виблискують сріблом дзвінки ручаї.
Вривається промінь ясний у сві-
тання,
Струмочками лине, вітрами летить,
Джерельним Пегасом, цілунком жа-
даним.
Іскриться в заграві небесна блакить.

ЗАБІЯКА (НА ОСНОВІ ЖИТТЄВОГО ФАКТУ)

У зграї горобців знайшовся забіяка.
Спокою не було, і всяк від нього
плакав.
Скубе, клює, життя щодня нема.
Обороняються від нього, та дарма.
Одного разу забіяка сам припав
До хліба на землі, що Бог послав.
Й так птаха в захваті братів не під-
пускала,
Аж поки пильність горобина не про-
пала.

Неподалік сорока все спостерігала,
І миттю каменем на горобця упала.
Так міцно забіяку обхватила,
І вгору з ним у парі полетіла.
Обідрала хижа здобич до ноги,
Тільки пір'я розлетілось навкруги.
Скубуться двоє - третьому потіха,
А втім урок гіркий - не минувати
лиха!
Учимося пильно гідність зберігати
І жити в мирі з усім світом.
А з тим - й чужого не чіпати,
Щоб вгору пір'ям не злетіти.

ЛЮБЛЮ СУХАРИКИ ЧОРНЕНЬКІ

Люблю сухарики чорненькі,
Які ж смачні ті сухарі!
Хтось хліб пече для них раненько,
Щодня встаючи до зорі.
І хліб той - часточка природи,
І крихта рідної землі,
І пахне хлібом у господі,
І пахнуть хлібом мозолі.
Той хлібчик ріжу я тоненько,
Немовби долю на пласти,
Такі шматочки запашненькі
Є хліб у нас, усім щастя!
«Хвала рукам, що пахнуть хлібом»-
Цей вічний святості урок
Іде від прадіда до діда,
Іде щодня за кроком крок,
І до свідомості ступає,
Спішить по душам навпростець.
І рівних святості не має.
Господь одяг йому вінець.
Завжди беру його в дорогу,
Цей символ вічного добра
І щедро кланяюсь я в ноги
Тому, хто сів і зібрав.
Добро святе, хлібець насущний.
Дай хліба, Господи, усім
Сьогодні, завтра й в день грядущий
Надію світові неси.
Люблю сухарики чорненькі,
Свій український рідний край.
Свят - Боже, Україну - неньку
Усім святым Благословляй!

Любов Довженко 2019 р.



Любі читачі!

Для нас є дуже важливими
ваші думки, почуття, мрії
та сподівання...
А також враження від
газети, зробленої спеціально
для вас. Пишіть нам про те,
що вас здивувало, зачепило,
надихнуло. Пишіть,
про що хотіли б дізнатися.
Надсилайте ваші вірші.
Дякуємо за ваші листи!
Завжди на зв'язку.

Адреса для листування:
а/с №98-В, 01001, м. Київ,
вул. Хрещатик, 22.



Візьміть у нас напрокат на
2-3 тижні планшет (міні-
телевізор) з 30 годинами
фільмів про роботу Центру
«Пенсіон» – на ньому
відгуки підопічних, які вже
оформили договір довічного
утримання.

www.pension.ua

vulakh@pension.ua

facebook.com/pension.ua

КОНСУЛЬТАЦІЇ ЗА НОМЕРОМ:

(044) 288-21-98

ДЕ ПЕНСІОНЕРУ ВЗЯТИ ДО 200 000 ГРН?

- на ліки
- на операцію
- на сплату комунальних послуг
- на їжу й одяг
- на ремонт

Надали з 2007 року
допомоги пенсіонерам
на суму понад
157 млн грн



Про все це — в книзі. ЗАМОВЛЯЙТЕ БЕЗКОШТОВНО

Дивіться програму «Доброго ранку, Країно!»
на телеканалі «UA: Перший» щоп'ятниці о 9:05 ранку



(044) 288-21-98

Відповіді на кросворд зі стор. 7

1	П	О	С	О	Л	5	К	Ю	В	Е	Т	
2	Л	А	Р	И	З	10	О	Н	А	В		
11	Ю	М	15	Т	В	А	Н	Ь	14	М	І	
15	Ш	А	16	Л	А	Т	У	18	Б	О	Р	
19	М	І	20	К	Р	О	С	21	К	О	П	
22	Л	А	25	С	О	Н	26	Р	Я	С	Т	
27	А	28	А	М	С	29	Т	А	Р	Л		
32	Д	30	О	Б	А	31	С	30	Г	И	Р	Я
32	Б	33	О	Р	М	34	А	34	Ш	И	Н	А
35	А	36	О	Н	36	А	Н	37	Я	М	А	
39	Б	40	А	В	Т	О	Р	41	42	С	С	
43	А	43	Т	А	Р	А	Р	А	М	А		
45	З	45	Л	И	В	А	46	М	Е	Т	О	Д